

令和6年度

(申込制) エアロビクス版

ストレッチを楽しもう！

エアロビクスの要素を取り入れた、速いテンポの音楽に合わせて椅子で行うストレッチです。ストレッチリーダー（ボランティア）と一緒に楽しく体操をし、日ごろの運動不足を解消しましょう。

対象：20歳以上の香芝市民

場所：保健センター3階

時間：午前10時～11時

定員：各日18名

持ち物：お茶などの水分、タオル

参加費
無料

(服装は体操のできる服装、運動靴でご参加ください。)

※申し込み開始は、実施日前月の15日（休日の場合は翌週月曜）からです。

(2か月に1回の参加になりますが、空きがあれば前月参加された方も1週間前から受付します。)

【日程表】

4月12日(金)	5月10日(金)	6月7日(金)
7月5日(金)	9月13日(金)	10月11日(金)
11月1日(金)	12月6日(金)	1月17日(金)
2月7日(金)	3月14日(金)	

お申込み・お問合せ

保健センター 電話：77-3965 FAX：77-0939

◆気象状況等によっては、行事を中止することもありますので、市のホームページでご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。